

Hejt w Internecie – jak sobie z nim radzić?

*Każdy człowiek zasługuje na szacunek i akceptację,
bez względu na pochodzenie, kulturę, wyznawaną religię...
Warto kształtować tę postawę!
Hejterom mówimy NIE!!!*



Hejt w Internecie to zjawisko, które możemy niemal codziennie obserwować. Ma on wiele przyczyn, a jego konsekwencje mogą być naprawdę poważne. Dlatego koniecznie trzeba z nim walczyć i promować szacunek do siebie nawzajem bez względu na okoliczności. Obecnie z hejtem najczęściej spotkać się można w wirtualnym świecie, choć wcale nie oznacza to, że nie ma go w życiu codziennym. Negatywne i agresywne komentarze, wrogie nastawienie do innych osób, przemoc fizyczna – to tylko niektóre z zachowań, z jakimi może się spotkać gnębiona osoba. W niektórych przypadkach całkowicie bez powodu.

Na czym polega hejt?

Hejt to wrogie nastawienie w stosunku do innych osób, objawiające się nienawistnymi działaniami i agresją – zarówno słowną, jak i fizyczną. Najczęściej stwierdzenia tego typu używa się w kontekście Internetu. **Hejt** może przybierać niezliczone postaci. Można go podzielić ze względu na formę, w jakiej się objawia, a także przez wzgląd na ofiary hejtu. Może być to zarówno konkretna osoba, jak i cała grupa społeczna, czego najlepszym przykładem są osoby homoseksualne czy czarnoskóre. **Hejt** w żadnej formie nie jest akceptowalny i powinien być piętnowany przez społeczeństwo. Niestety pomimo szerokiej wiedzy na ten temat oraz świadomości konsekwencji hejtu, jest on nadal praktykowany na wielu płaszczyznach codziennego życia. W dzisiejszych czasach każdy i to bardzo często bez powodu, może stać się ofiarą ataku hejtu.

Choć **hejt** (ang. hate – nienawidzić) bardzo często kojarzony jest z mową nienawiści, co jest zresztą słuszne, nie zawsze musi się z nią wiązać. **Hejtowanie w Internecie** innej osoby może polegać również na zgryźliwych i sarkastycznych komentarzach, udostępnianiu upokarzających grafik, memów, czy wprowadzaniu danej osoby w błąd. Jak już wspomniano, możliwości na wywołanie u kogoś przykrości jest całe mnóstwo, a to w przypadku najbardziej wrażliwych osób, może zakończyć się nawet samobójstwem. Niestety historia już zna takie przypadki.

Jak sobie radzić z hejtem?

Wiele krzywdzonych osób zastanawia się, **jak poradzić sobie z hejtem**. Na szczęście istnieje kilka sprawdzonych sposobów, a więc nie warto od razu się poddawać. Pierwszą zasadą w przywróceniu sobie dobrego samopoczucia powinno być całkowite odcięcie się od negatywnych komentarzy lub niezwracanie na nie uwagi. Dobrym sposobem na radzenie sobie z prześladowaniem może być również skorzystanie z pomocy terapeuty, który pomoże nam przywrócić pewność siebie i poczucie

własnej wartości. Należy pamiętać również, że żaden hejter nie jest bezkarny. W krytycznych sytuacjach warto więc udać się na policję i zgłosić przestępstwo. Hejter może być sądzony za zniesławienie, otrzymać karę grzywny, a nawet karę pozbawienia wolności.

Hejt w Internecie

Hejt w Internecie to najpopularniejszy rodzaj hejtu, z jakim możemy się współcześnie spotkać. Przeglądając różnego rodzaju portale internetowe, aplikacje czy social media, bardzo szybko zauważymy, że **hejt** jest obecny dosłownie wszędzie. W środowisku wirtualnym przyjmuje postać obraźliwych komentarzy, filmików, zdjęć i grafik. Hejterzy publicznie upokarzają dane osoby lub całe grupy społeczne, aby w ten sposób podnieść poczucie własnej wartości. **Hejt** może dotyczyć konkretnych zachowań, religii, światopoglądu, preferencji seksualnych, pochodzenia, koloru skóry, a nawet płci. Tak naprawdę dla hejterów każdy powód jest dobry, aby sprawić przykrość drugiej osobie.

Jak radzić sobie z hejtem w sieci?

Jeśli zastanawiasz się, **jak radzić sobie z hejtem w Internecie**, bardzo dobrym i niezawodnym sposobem jest zablokowanie konta osoby hejtującej. Obecnie takie możliwości daje nam m.in. Facebook czy Instagram, choć coraz więcej portali wprowadza je również u siebie. Bardzo ważne jest to, że hejter nawet nie dowie się o tym, że został zablokowany. Inną możliwością jest także zgłaszanie kont hejterów do administracji, która ma możliwość ich całkowitego usunięcia z portalu za nieprzestrzeganie regulaminu.

Przyczyny i konsekwencje hejtu

Przyczyną hejtu bardzo często jest zazdrość, zaniżone poczucie własnej wartości oraz nieumiejętność radzenia sobie z porażkami w życiu. Poprzez szerzenie nienawiści takie osoby starają sobie zrekompensować niepowodzenia, które spotykają ich w życiu oraz dowartościować się. **Hejt** ma im dostarczyć złudnego poczucia, że są lepsi od innych.

Konsekwencje hejtu

Jeśli natomiast chodzi o konsekwencje hejtu, to jest to przede wszystkim utrata poczucia własnej wartości przez osobę piętnowaną. Odbierając ataki z różnych stron przez długi czas, ofiara hejtu prędzej czy później uwierzy w to, że coś jest z nią nie tak, lub coś zrobiła źle. W rzeczywistości jednak wcale tak nie jest i nie ma najmniejszych podstaw do tego, aby tak sądzić. Ofiary hejtu narażone są na bardzo intensywny stres i skrajnie negatywne emocje.

Konsekwencją tego mogą być poważne problemy psychiczne, takie jak depresja, a także chęć odebrania sobie życia. Dlatego tak ważne jest aktywne walczenie z hejtem, nawet jeśli nie dotyczy on nas bezpośrednio. Stając w obronie ofiar, okazujemy im ogromne wsparcie, co często jest dla nich jedyną nadzieją na przetrwanie. Obecnie aż co 4 osoba będąca aktywna w Internecie przyznaje, że była choć raz w życiu gnębiona przez innych. Z kolei aż 11% badanych osób potwierdziło, że zdarzyło im się stanąć w roli hejtera. Liczby te są naprawdę przerażające, a więc jak najszybciej należy podjąć stosowne kroki, aby je zminimalizować, a najlepiej całkowicie zredukować.

Co to jest hejter przykłady?

Autor hejtu (inaczej: hejter) ma na celu nie tyle przekazanie konstruktywnej krytyki na jakiś temat, a jedynie wyrażenie negatywnych uczuć związanych z kimś innym. Typowym przykładem hejtu jest nazywanie kogoś głupim, grubym czy beznadziejnym.

Jak rozpoznać mowę nienawiści?

Mowa nienawiści to „wypowiedzi, które szerzą, propagują i usprawiedliwiają nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm oraz inne formy nietolerancji, podważające bezpieczeństwo demokratyczne, spójność kulturową i pluralizm”.

Czym różni się hejt od krytyki?

Krytyka to nie hejt. Jak to rozróżnić? Krytyka jest oceną zawierającą argumenty, służącą polemice, wyrażeniu opinii i zmianie czyjegoś zdania. Hejt ma na celu obrażenie i zrobienie przykrości.

HEJT

- **obraźliwa lub agresywna ocena kogoś lub czegoś**
- **intencją jest wywoływanie negatywnych emocji lub/i czerpanie z tego pożytku***
- **często jest niemerytoryczny**
- **często jest niekonkretny**
- **nadawca wykazuje negatywny stosunek lub/i brak szacunku do adresata (ośmiesza, szydzi, drwi, gardzi, manipuluje)**

KRYTYKA

- **surowa lub negatywna ocena kogoś lub czegoś**
- **intencją jest zazwyczaj polemika**
- **często używa merytorycznych argumentów**
- **jest konkretna**
- **nadawca ma szacunek do adresata**

HEJT – NIE PRZEKRACZAJ TEJ GRANICY, ZA KTÓRĄ GROZI ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA!



Hejt jest pojęciem bardzo szerokim i nie znajdziemy tego określenia w kodeksie karnym, jednak czyny takie jak zniesławienie, znieważenie, uporczywe nękanie, groźby karalne już mogą sprawcy takich zachowań przysporzyć wielu kłopotów z prawem. Napisać o jedno zdanie za dużo w Internecie nie jest trudno. Zasłonięci ekranem monitora hejterzy mogą czuć się bezkarnie? Uważajmy na to, co publikujemy, ponieważ wszystko w sieci zostawia ślad. Czasami nawet jedno pojedyncze słowo może wyrządzić olbrzymią krzywdę.

Hejt to przede wszystkim agresywne i nienawistne komentarze. Wyzwiska, przekleństwa, obelgi i życzenia śmierci, wypisywane na internetowych forach, mają jednak swoje granice. Tą granicą są znamiona czynu zabronionego. Ściganie większości z nich następuje na wniosek pokrzywdzonego – oznacza to, że sprawa wymaga wniesienia prywatnego aktu oskarżenia. Warto jest to robić, by nie dawać hejterom poczucia bezkarności. Dziecko, będące obiektem ataków, upokorzeń i drwin innych, może nie poradzić sobie z taką trudną dla siebie sytuacją. Jeśli dotrą do nas – rodziców, pedagogów czy po prostu dorosłych, sygnały o takim dręczeniu kogokolwiek natychmiast reagujmy! Reagujmy na hejt w przestrzeni publicznej i nie zgadzajmy się na niego! Szczególnie pomóżmy jeśli ofiarą hejtu są ci, którzy nie potrafią się jeszcze bronić.

Rodzaje hejtu, które kwalifikujemy jako przestępstwo:

Artykuł 190 Kodeksu Karnego – Groźba karalna

§ 1. Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Artykuł 190a Kodeksu Karnego – Stalking

§ 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Artykuł 207 Kodeksu Karnego – Znęcanie się

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1–2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Artykuł 212 Kodeksu Karnego – Zniesławienie

§ 1. Kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. W razie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Artykuł 216 Kodeksu Karnego – Znieważanie osoby

§ 1. Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. Jeżeli zniewagę wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalności cielesnej lub zniewagą wzajemną, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

§ 4. W razie skazania za przestępstwo określone w § 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 5. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Artykuł 257 Kodeksu Karnego – Rasizm

Kto publicznie znieważa grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości lub z takich powodów narusza nietykalność cielesną innej osoby, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Artykuł 107 Kodeksu Wykroczeń

Kto w celu dokuczenia innej osobie złośliwie wprowadza ją w błąd lub w inny sposób złośliwie niepokoi, podlega karze ograniczenia wolności, grzywny do 1.500 złotych albo karze nagany.

Zanim zranisz – pomyśl!

źródło: <https://lodzka.policja.gov.pl/ld/informacje/63822,Hejt-nie-przekraczaj-tej-granicy-za-ktora-grozi-odpowiedzialnosc-karna.html?fbclid=IwAR3hyWIr2g59Hb4ddFkssl5o8QREVM2V6jtQtXwE2f86CKWialroFNXAfwE>